

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ ਸੀਰੀਜ਼ 308

(ੳ) ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਮਾਇਆ ਮਹੁ ਗਵਾਇ
(ਅ) ਨਾਨਕ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝੀ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

A long & strenuous Process

ਇਕ ਲੰਬੀ ਘਾਲਣਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ,
ਡਾਕ ਘਰ ਸਨੌਰ, ਪਟਿਆਲਾ
ਪੰਜਾਬ—ਇੰਡੀਆ ।

90 ਪੈਸੇ

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

ਇਹ ਲੇਖ 1983 ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਛਪ ਨ ਸਕਿਆ। ਗੁਰਸਿਖੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਵਿਚ (basically) ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸੰਗਤੀ ਧਰਮ ਹੈ ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਸ੍ਰ. ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ : 'The Sikh way of life is indefeasibly social, for no individual can for ever or for long, experience God without the divine society – the Sangat.' ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਤੋਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਿਖੀ ਇਕ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਸੰਗਤ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰੇ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਾਂ ਲਮੇਰੇ ਸਮੇ ਲਈ ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁਖ ਨੇ ਨ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਬੀ ਗੁਣ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਉਸ ਰਬ ਨੂੰ ਮਖਲੂਕ ਅੰਦਰ ਰਮਿਆ ਵੇਖਦੇ ਹੋਇ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਾ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ (individual) ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰੋਆ ਅੰਗ ਬਣ ਕੇ ਜੀਵਿਆ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਸਾਰ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਤਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਬੇਧਿਆਨਿਆ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਉਮੈ—ਗੁਰ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ 'ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਮਾਨੁਖ ਕਉ ਦੀਨਾ' ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੀ ਘਾਲ ਘਾਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਧ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅਜ ਦਾ ਇਹ ਲੇਖ ਇਸੇ ਪਰਥਾਇ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

'ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਸਾਜੀ ਬਾਰਿ
ਇਸ ਹੀ ਮਧੇ ਬਸਤੁ ਅਪਾਰ
ਇਸ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਸੁਣੀਅਤ ਸਾਹੁ' 180

ਮਨ ਇਕ ਮਹਿਲ ਦੀ ਨਿਆਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਟ ਉਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਇਹ ਖੇਤ ਦੁਆਲੇ ਦਿਤੀ ਵਾੜ ਵਾਂਗ ਰਾਖੀ ਲਈ ਹੈ) ।ਇਹ ਮਨ ਮਹਿਲ ਬੇਅੰਤ ਬਹੁਮੁਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ—ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਦਿਕ—ਨਾਲ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹਿਲ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਉਂ ਭੀ ਕੀਤੀ ਹੈ :

ਮਹਲ ਮਹਿ ਬੈਠੇ ਅਗਮੁ ਅਪਾਰੁ

ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਅੰਦਰ ਸੁਗੰਧੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

'ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉਂ ਬਾਸ ਬਸਤ ਹੈ' ।

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਰਖਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਤਨਾ ਵਧੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਜਿਆ ਹੋਵੇ ਓਨੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਉਂ ਹੀ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹ ਮਹਿਲ (ਮਨ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਰਿਆ ਕੋਟ (ਸਰੀਰ) ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਸੁਣੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਭੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹਿਲ ਅਤੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਰਿਆ ਕੋਟ ਕਿਵੇਂ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣ ?

ਮਨ ਮਹਿਲ ਨੇ ਸੋਹਣਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਨਿਰਮਲ ਰਹਿ ਕੇ। ਮਨ ਮਹਿਲ ਤੇ ਪਈਆਂ ਵਿਸਿਆ ਵਿਕਾਰਾ ਦੀਆਂ ਛਿਟਾਂ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮਦ ਈਰਖਾ

ਤੇ ਸਾੜੇ ਦੇ ਧਬੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਕੋਝਾ ਤੇ ਬਦਸੂਰਤ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਫਿਰ ਇਹ ਮਨ ਜਿਸ ਨੇ ਰੂੜਾ ਤੇ ਰੰਗਲਾ ਬਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਲਗਣਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਆਏ ਮਹਿਲ ਦੇ ਡਿਗ ਜਾਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰ ਤੇ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਉਂ ਹੀ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਈਰਖਾ ਸਾੜਾ ਤੇ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਫਿਕਰ ਤੇ ਅੰਦੇਸ਼ੇ ਇਸਦੇ ਸੜਦੇ ਭੁਜਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਝਿਆ 2 ਰਹਿਗਾ।

ਨਿਰਾ ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਭੀ ਇਤਨੀ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਦੁਆਲੇ ਬਣੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕੋਟ ਦੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਥਵਾ ਮਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਥਲ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਵਾੜ ਅੰਦਰ ਰਖੇ ਮਨ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨੁਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਾਰ ਪਾਲਣਾ ਪੋਸਨਾ ਕਰੇ। ਮਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਪਿਆਰ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪਲਦਾ ਹੈ ਨਿਰਮਲਤਾ ਅੰਦਰ। ਮੈਲਾ ਮਨ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਚਿਆ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਨਿਸਚਿੰਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿੰਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਡਾ ਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਬੇਫਿਕਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਰੋਗ ਤੇ ਨਿਰੋਆ ਰਹਿਣਾ ਮਨ ਅੰਦਰ ਢਾਹ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦਾ। ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਨਿਰੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁਖ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ 'ਅਗਮਅਪਾਰ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਬਖਸਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦਮਈ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ 'ਬਾਲ ਬੁਧਿ' ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :

'ਪਾਇਓ ਬਾਲ ਬੁਧਿ ਸੁਖ ਰੇ' 214

ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਨਿਰਛਲ ਨਿਸਕਪਟ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬੇਲਾਗ, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੱਧਰ ਰਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾਂ ਸੌਣਾ ਹਸਨਾ ਖੇਡਣਾ ਕੁਦਰਤ ਅਨਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਨਹੀਂ, ਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨ ਆਸ਼ਾ ਅੰਦੇਸ਼ੇ, ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸੁਭਾਵਕ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਜੇ ਮਨੁਖ 'ਬਾਲ ਬੁਧਿ' ਅਪਨਾਅ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤ ਅਨਕੂਲ ਢਾਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਇਕੋ ਜਤਨ, ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਹੀ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ ਤੇ ਉਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਗੋਲ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਮਨ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰਾਂ ਘਿਰਣਾਂ ਗੁਸੇ ਆਦਕ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਭੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਇਕ ਕਥਨ ਹੈ :

'Worry, hate anger wiil effectively stop the action of our digestive processes for hours ? anxiety can send our blood rushing through our orteries, bad news often brings a momentary halt even to our heart and we faint'.

ਚਿੰਤਾ, ਘਿਰਣਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਹਾਜਮੇ) ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਧੀ ਉੱਕਾ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ; ਫਿਕਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਅਤਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭੈੜੀ ਖਬਰ ਖਿਣ ਪਲ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ

ਧੜਕਨ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਨਿਰੋਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਜਹੇ ਰੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਨ ਸਾਧਿਆ ਜਾਇ। ਮਨ ਦੇ ਲਾਏ ਰੋਗ ਤਾਂ ਮਨ ਹੀ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ— 'ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨ ਮਾਰਸੀ'। ਮਨ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰਾਂ ਘਿਰਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜੇਹੇ ਰੋਗ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (psychiatrist) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਗੁਰੂਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ।

ਘਰ ਰਹੁ ਰੇ ਮਨ ਮੁਗਧ ਇਆਣੇ   1030

ਇਉਂ ਭੀ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਹੈ :

'ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿਜਨ ਪਿਆਰੇ
ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ
ਦੁਸ਼ਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ   201

ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਵਡਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਤਨਾ ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਨ। ਇਹ ਅਲ ਪਲ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਚਕਰ ਕਢ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਕਿਆਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਣਦਿਸਦੀਆਂ ਤੇ ਅਣਜਾਣੀਆਂ (invisible and unknown) ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਂਦਾਂ ਤਕ ਭੀ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ 'ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ' (ਅਤੀਅੰਤ ਉਦਮੀ) ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਨੇ ਸਮਰੱਥਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ 2 ਸੂਚਨਾਂ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ

'ਵਸਿ ਆਣਿਹੁ ਵੇ ਜਨ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ
ਮਨੁ ਬਾਸੇ ਜਿਉ ਨਿਤ ਭਉਦਿਆ'।   776

ਬੜਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਇਹ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸ ਮਨ ਉਤੇ ਫ਼ਤਿਹ ਪਾ ਲਈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਜਗ ਜਿਤ ਲਿਆ—

"ਮਨ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ'।

ਦੁਨੀਆਵੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਬਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਵਿਹਾਰ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਢਾਂ, ਲੇਖ ਤੇ ਕਾਵ ਰਚਨਾ, ਹਵਾਈ ਤੇ ਮੈਦਾਨੀ ਜੁਧ ਜੰਗ ਬਲਕਿ ਬਾਹਮੀ ਝਗੜੇ ਫਸਾਦ ਭੀ ਮਨ ਦੇ ਇਕਾਗਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਰਤਾ ਭਰ ਭੀ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਕਤਰੀ ਦੇ ਸਿਰ ਸੁਆਹ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਰੱਥ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ ਏਨਾ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ—ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭੂਤ ਤੇ ਭਵਿਖ ਨੂੰ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਵਾਚ ਲੈਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਅਜਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਟਿਕਾਉ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਐਸੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਲੰਮੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ 2 ਮਨੁਖ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨੁਖ ਦੇ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ (ਅੰਦਰ ਵਲ ਧਿਆਨ) ਕਰ ਕੇ ਉਨਾ ਅੰਦਰ ਯਕਸੂਈ ਲੈ ਆਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇੰਦਰੇ ਆਪਣਾ 2 ਸਰੀਰਕ ਕਰਤਵ (ਵੇਖਣਾ ਸੁਨਣਾ ਆਦਿ) ਛਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸੱਤਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਮਨ 'ਅੰਤਰ ਗਤਿ ਧਿਆਨ' ਬਾਹਰ ਉਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਭਟਕਨ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

'ਗੁਪਤੁ ਪ੍ਰਗਟ ਸਭ ਜਾਣੀਐ ਜੇ ਮਨੁ ਰਾਖੈ ਠਾਇ' 57

ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਹਰ ਅਭਿਆਸੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਗੋਲਮਿਥਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਏ ਰਖਣ ਲਈ ਉਹ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਕਰਦੇ 2 ਉਸਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕੁਝ ਐਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਮਨ ਉਸ ਤੋਂ ਉਖੜਨਾ ਇਕ ਪੱਲ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਲਗਣ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਦੀਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ (analysis) ਇਉਂ ਭੀ ਕੀਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ : ਮਨ ਪਉਣ ਦੇ ਘੋੜੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੈ—

'ਮਨ ਅਸਵਾਰ ਪਵਨ ਕਾ ਘੋੜਾ'।

(ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਦਾ ਉਘਾ ਕਵੀ ਬਿਹਾਰੀ)

ਇਉਂ ਭੀ ਲਿਖਿਆਂ ਹੈ :

'ਪਉਣੈ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਕਾ ਮੇਲੁ

ਚੰਚਲ ਚਪਲ ਬੁਧਿ ਕਾ ਖੇਲ' 152

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਦਰ ਪਉਣ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲ ਰਹੀ ਤਾਰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਖੇਡ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੁਆਸ ਹੀ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਥੰਮ ਜਾਂ ਟੁਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸੁਆਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਟੁਟ ਸੰਬੰਧ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾਂ ਧਿਆਨ ਸੁਆਸ ਤੇ ਜੋੜ ਲਈਏ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਖੜਨ ਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹਵਾ (ਪਉਣ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਾਚਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ (ਨਿਰੰਤਰੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਜਤਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ (subject) ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਸਾਹ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ (ਪਉਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ) ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸੁਨਣਾ ਤੇ ਸਮਝਨਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਜਾਵਗਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕਾਉ ਫੜਦਾ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਭਟਕਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਪਰ ਧਿਆਨ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਕਤਾਅ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮਤਿ ਅੰਦਰ ਸੁਆਸ ਦੇ ਚਲਣ ਅਥਵਾ ਪਉਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿ (ਪਉਣ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ) ਅਤ ਗੁਰੂ (ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਸਮੇ) ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਚਾਰਨ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਬਣਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸੁਆਸ ਨਾਲ ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ ਉਚਾਰਦੇ ਜਾਓ—ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਅਠਾਰਾਂ ਵਾਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਅਠਾਰਾਂ ਕੁ ਵਾਰੀ ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ ਕਹੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਲਸਲਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣ (ਅਭਿਆਸ) ਨਾਲ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜੈਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤ ਇਹ 'ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮੁ' ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਭੀ ਨਿਸਚੇ ਕਰਾਵੇਗਾ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਹੀ ਅਜੇਹਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨਾਮ—ਹਰੀ, ਗੋਬਿੰਦ, ਪ੍ਰਭੂ, ਰਾਮ, ਅਲਹ, ਖੁਦਾ ਇਸ ਤੇ ਪੂਰ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ।

ਇਸ ਤਰਾਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਮ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ 'ਗੁਰੂ' ਪਦ ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਅਲਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਹਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਅਤੇ 'ਵਾਹਿ' ਉਸ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਤੇ ਅਮੁਕ ਵਡਿਆਈ ਦੀ

ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਮਨੁਖ ਅਤਿ ਸੁਰੀਲੀ ਸੁੰਦ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਸੂਰਮਤਾਈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਆਵੰਸ 'ਵਾਹ ਵਾਹ' ਦੀ ਧੁਣੀ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਕਾਲ ਅਸੀਂ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਧਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਉਂ ਹੀ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਸਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਉਪਰ 'ਵਾਹ ਵਾਹ' ਦੀ ਝੜੀ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਅਖਰ ਕੇਵਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਜੋਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਮ ਹੋਣ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, ਜੋ ਗੱਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਧੀਮੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੇਂ ਹੀ ਸਿਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੁਆਸ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਾਹਿਦ (ਇਕੋ ਇਕ) ਆਧਾਰ ਹਨ; 'ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੋ ਕੇ ਮਨੁਖੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵੀ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਸਾਡੀ ਰਸਨਾ ਤੋਂ 'ਗੁਰੂ' ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਤਦੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇਗੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਸਰੂਪ, ਅਤਿ ਬਲਵਾਨ ਅਤਿ ਵਡਾ ਦਾਤਾਰ ਆਦਿ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਅਨਭਵਤਾ ਜਾਗੇਗੀ। ਸੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਇਆ ਮਨ ਤਦੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਤੇ ਟਿਕੇਗਾ। ਸੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਅੰਦਰ ਉਚਰਿਆ ਸ਼ਬਦ 'ਗੁਰੂ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਹਿਸਾ (ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹਾਂ) ਸੁਆਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿਸੇ (ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ) ਨਾਲੋਂ ਲੰਮੇਰ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਲਈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਜਿਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਅਸੀ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਉਹ ਅਨੇਕ ਹਨ ਉਸ ਲਈ ਵਧੇਰਾ ਸਮਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਉਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਅਤੇ 'ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ'

ਦਾ ਉਚਾਰਨ (ਜਿਸ 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਚਿਤਾਰਨੇ ਹਨ) ਆਪੋ ਵਿਚ ਮੁਤਾਬਕਤ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਜੋੜਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਤਥਾ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅੰਦਰ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ 'ਗੁਰੂ' (ਪ੍ਰਭੂ) ਇਕ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਅਗੋਚਰ ਹੋਂਦ ਹੈ ਇਸ ਉਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

'ਗੁਣ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ' 361 ਅਤੇ

'ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਿਉ ਘਰਿ ਜਾਉ'

ਪੁਨਾ : ਗੁਣ ਪੂਜਾ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਘਾਲ 187

ਇਉਂ ਭੀ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਗੁਨ ਕਹੁ ਹਰਿ ਲਹੁ ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਸਤਿਗੁਰ 669

ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ :

'ਹਰਿ ਗੁਣ ਹਿਰਦੈ ਟਿਕਹਿ ਤਿਸ ਕੈ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਭਉ ਭਾਵਨੀ ਹੋਈ'।

ਸੋ ਮੁਖ ਗੱਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਭੈਦੀ (ਭਉ) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਚੀ ਸੁਚੀ ਭਾਵਨੀ (ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਦੀ ਤੜਪ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੜਪ ਭੀ ਏਨੀ ਤੀਖ਼ਣ ਕਿ

'ਮੁਕਤਿ ਬਪੁੜੀ ਭੀ ਗਿਆਨੀ ਤਿਆਗੇ' 1078

'ਦਰ ਦਰਸਨ ਕਾ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ਬੈਕੁੰਠੈ ਕਰੈ ਕਿਆ 360

ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਇਉਂ ਗਾ ਉਠਦਾ ਹੈ :

'ਰਾਜ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ' 534

ਬਲਕਿ ਜਿਉਂ 2 ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਚਿਤਾਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ

ਦਸ਼ਾ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

'ਵੇਖਿ ਵਿਡਾਣੁ ਰਹਿਆ ਵਿਸਮਾਦੁ

ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸਮਏ੍ਹ ਹਾਲਤ ਅੰਦਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕਪਾਟੁ ਖੁਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਗੜ੍ਹੰਦ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਖੋਲਿਓ ਕਪਾਟੁ ਤਾ ਮਨੁ ਠਹਿਰਾਈ'

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ

'ਅੰਦਰਿ ਵਿਧਾ ਸਚੁ ਨਾਇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਸਚੁ ਡਿਠੋਮਿ

ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ

ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਸਚ ਸਰੂਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਵਿਨਿਆਂ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਨਾਂ ਲਈ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਸੀ, ਅੰਦਰ ਭੀ ਉਸੇ ਸਚ ਦਾ ਜਲਵਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਇਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਅਸਥਰ ਰਹਹੁ ਡੋਲਹੁ ਮਤ ਕਬਹੂ ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਅਧਾਰਿ 678

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਦੀ ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਵਡਿਆਈ ਇਉਂ ਗਾਈ ਹੈ :

'ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ

ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ' 282

ਪੁਨਾ : ਗੁਰ ਕਾ ਬਚਨੁ ਬਸੈ ਜੀਅ ਨਾਲੇ।

ਜਲਿ ਨਹੀ ਡੂਬੈ ਤਸਕਰੁ ਨਹੀ ਲੇਵੈ ਭਾਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਜਾਲੇ

ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਅੰਧਲੇ ਕਉ ਟਿਕ ਮਾਤ ਦੂਧੁ ਜੈਸੇ ਬਾਲੇ

ਸਾਗਰ ਮਹਿ ਬੋਹਿਥ ਪਾਇਓ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਕਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਿਰਪਾਲੇ 679

ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਿ ਆਤਮੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਕਮ ਹੈ ;

'ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿਨਾਮਾ' 797

ਅਤੇ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਰਤੀ ਜਗ ਅੰਤਰਿ ਇਸ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਰਿਨਾਮ ਪਾਇੰਦਾ' 1067

ਪਰ 'ਬਾਣੀ ਬਿਰਲਉ ਬੀਚਾਰਸੀ ਜੇ ਕੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ (ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਵੇ)

ਇਹ ਬਾਣੀ ਮਹਾ ਪੁਰਖ ਕੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ 935

ਅਤੇ 'ਮਨੂਆ ਅਸਥਿਰੁ ਸਬਦੇ ਰਾਤਾ ਏਹਾ ਕਰਣੀ ਸਾਰੀ (ਸ੍ਰਿਸ਼ਟ)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਅਉਧੂ ਨਿਕਸੈ ਸਬਦ ਵੀਚਾਰੀ' 908

ਪੁਨਾ 'ਸਭ ਸੈ ਊਪਰਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰੁ

ਹੋਰ ਕਥਨੀ ਬਦਉ ਨ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ' 904

ਅਤੇ 'ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੂ ਮੈਲੁ ਲਾਗੈ ਸਚ ਬਿਨਾ

ਗੁਰ ਵਾਕੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਚਾਨਣੁ ਨਿਤ ਸਾਚੁ ਤੀਰਥੁ ਮਜਨਾ'। 687

'ਜਿਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨਿ ਭਾਈਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਛਕਿ ਛਕੇ' 449

'ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ ਤਿਨ ਹਥਿ ਚੜਿਆ ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਰਤਨੁ ਅਪਾਰਾ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਤੋਲਕੁ ਪਾਇਆ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ 442

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋ ਬੋਲੈ ਸੋ ਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਵੈ 494

ਬਿਨ ਗੁਰ ਸਬਦੈ ਮਨੁ ਨਹੀ ਠਉਰਾ 415

ਅਤੇ ਮਨ ਕਠੋਰੁ ਸਬਦਿ ਭੇਦ ਤੂ ਸਾਂਤ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ

ਅਥਵਾ ਇਸ ਕਠੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਵਿੰਨ। ਇਸ ਲਈ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :

'ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਬਨਾਵਹੁ ਇਹੁ ਮਨੁ' 377

ਕਿਸ ਤਰਾਂ ?

'ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਾਣੀ ਅਘੜੁ ਘੜਾਵੈ'

ਅਰਥਾਤ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅਣਘੜੇ (ਕੋਥਰੇ) ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਿਖਿਆ ਰਾਹੀ ਘੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤ੍ਰਖਾਣ ਵਿੰਗੀ ਟੇਡੀ ਕੋਥਰੀ ਲਕੜੀ ਨੂੰ ਤੇਸੇ ਨਾਲ ਘੜ ਕੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਇਉਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਖ ਕੋਝੇ ਕੋਥਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਘੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ਅੰਦਰ ਘੜਿਆ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਨਦਰ) ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਥਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਘੜਨਾ ਸੌਖੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਵਿਚ 'ਲੋਭੀ ਕਪਟੀ ਪਾਪੀ ਪਾਖੰਡੀ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦਸ਼ਾ 'ਮਾਇਆ ਅਧਿਕ ਲਗੇ' ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦੌੜ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਬਾਉ (pressure) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਹਾਉ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾ (ਖਾਹਸ਼ਾਂ) ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿਚਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸ ਹਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ। ਸਰੀਰ ਸਥੂਲ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਭੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਤਮਾ ਗੁਪਤ ਹੋਂਦ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਭੀ ਗੁਪਤ ਹਨ ਜੋ ਛੇਤੀ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ. ਇਨਾਂ ਦੀ ਪਰਤੀਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਤਨ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ—ਇਉਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਤਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਆਤਮਕ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਜਤਨ ਹਨ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ। ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਅੰਦਰ ਜੁੜਨਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨ ਜਿਸ ਦਾ ਜਨਮ

ਪੰਜ ਤਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਅਥਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ : 'ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ' ਓਹ (ਮਨ) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵੱਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘੇਰਣ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਬਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਮਨ ਸਿਉ ਜੂਝ ਮਰੈ ਪ੍ਰਭ ਪਾਏ' ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗੋਚਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀ 'ਕਸ਼ਸ਼' (ਖਿਚ) ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ : ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਾਹਮੀ (ਆਪੋ ਵਿਚਲੀ) ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਚੰਦ ਤਾਰੇ ਸਤਾਰੇ ਭੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਬਧੇ ਹੋਇ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ ਕਸ਼ਸ਼ ਨ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਲ ਪਲ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਮਨੁਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਤੇ ਪਿਆਰ (ਮੋਹ) ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਬਧੇ ਹੀ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਕਸ਼ਸ਼ ਹਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਉਂ ਹੀ ਧਨ ਜੋਬਨ ਰੂਪ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਭਤਾ ਬਾਰੇ ਹੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ (ਘੇਰੇ) ਹਨ ਅਥਵਾ ਮਨੁਖ ਇਨਾਂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਵਿਚ ਬਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਇਨਾਂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ— ਇਹ ਕਸ਼ਸ਼ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਦਲ ਲੈਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਕ ਕਸ਼ਸ਼ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸੀਮਾ ਬਧ (ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਹਰ ਹਾਲਤ ਟੁਟਣਾ ਹੀ ਟੁਟਣਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੇਂਦੀ ਹੋਈ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਾ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਲਗਦੇ ਹਨ ਓਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

'ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁ ਪਰਸਨੁ' ਮਾਰੂ ਮ: ੧

ਅਤੇ ਰਤਨਾ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁ ਸਾਗਰੁ ਭਰਿਆ ਰਾਮ

ਬਾਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ ਤਿਨ ਹਥਿ ਚੜਿਆ ਰਾਮ ਆਸਾ ਮ: ੪ 442

ਪ੍ਰੰਤੂ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ' ਦਾ ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਉਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ :

'ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨ ਰਖੀਐ ਭਾਉ'

ਜਾਂ 'ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ'

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ, ਸੁਨਣਾ, ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਰਖਣਾ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਲਗਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਉਸ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਕਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰਨ ਅਥਵਾ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ। ਖਿੱਚ ਦੋ ਵੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਖਿਚ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਅਸਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖਿਚ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਗਾ— ਇਸ ਦੀ ਜਾਚ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਸਿਖਾਉਣੀ ਹੈ ਸੋ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ' ਅੰਦਰ ਮੁਖ ਗੱਲ ਖਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਖਿਚ ਅਕਸਰ ਇਕੋ ਜੇਹਿਆ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਖਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਇਆ ਕਰਦੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੋ ਜਹੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਸੇ ਲਈ ਖਿਚ ਖਾਇਗਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਜੈਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

'ਤੈਸੇ ਭਾਵਨਿ ਤਉ ਜੇਹੀਆ' :

ਖੋਟ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹੋ ਬੰਦੇ ਚੰਗੇ ਲਗਣਗੇ, ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਖੋਟੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਲੋਚਦੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਖੋਟੇ ਹਨ

'ਖੋਟੇ ਪੇਤੇ ਨ ਪਵਹਿ ਤਿਨ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਰਸੁ ਨ ਹੋਇ' 23

ਫਿਰ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :

'ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਨਿਰਮਲਾ ਮਨਿ ਨਿਰਮਲਿ ਪਾਇਆ ਜਾਇ' 65

ਚੂੰਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਲ ਰਹਿਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ ।

'ਨਾਨਕ ਨਾਉ ਖੁਦਾਇ ਕਾ ਦਿਲਿ ਹਛੈ ਮੁਖਿ ਲੇਹੁ' 140

ਅਤੇ ਸੂਚੇ ਭਾਡੇ ਸਾਚੁ ਸਮਾਵੈ' 597

ਫਿਰ ਸੂਚੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਗੁਰੂਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਕਮਾਈ—ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :

'ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ਸੂਚਾ ਹੋਇ—ਗੁਣ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ' 361

ਅਤੇ 'ਮਨਿ ਕਮਾਵੈ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੈ

ਸੋ ਜਨੁ ਇਤ ਉਤ ਕਤਹਿ ਨ ਡੋਲੈ 189

ਇਸ ਕਮਾਈ ਲਈ ਨਾਮ ਰਸੀਆਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਜੋ ਅਜੇਹੀ ਕਮਾਈ ਵੱਲ ਲਗੇ ਹਨ, ਦੀ ਸੰਗਤ ਅੰਦਰ ਜੁੜ ਬੈਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸੰਸਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਭੀ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਗੁਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਜੇਹੇ ਗੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਢੂੰਡਾਊ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚੋਰ ਚੋਰਾਂ ਦੀ, ਜੁਆਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਖਿਡਾਰੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਦਿ । ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਭਲਾ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਆਚਰਣ ਹੀਨ ਤੇ ਲੋਭੀ ਲਾਲਚੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

'ਜੋ ਸਿਉਂ ਰਾਤਾ ਤੈਸੋ ਹੋਵੈ' 411

ਮਨੁਖੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵੈਸੀਆਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੈਸੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਾਲ ਢਾਲ ਹੋ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਪਰਥਾਇ ਗੁਰ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :

'ਊਤਮ ਸੰਗਤਿ ਊਤਮ ਹੋਵੈ—ਗੁਣ ਕਉ ਧਾਵੈ ਅਵਗੁਣ ਧੋਵੈ' 414
ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਬਨਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਮਨੁਖ ਵੀ ਚੰਗਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ।

ਸੋ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਦਾ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੈ । ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

'ਬਿਨ ਸੰਗਤਿ ਸਭੁ ਐਸੇ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਪਸੁ ਢੋਰ' 427

ਪਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧੁ ਕੀ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਅਕਸਰ 'ਸਤਿਸੰਗਤਿ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ 'ਸਤਿਸੰਗਤਿ' ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਹੈ :

'ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ—ਜਿਥੈ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ' 72

ਇਉਂ ਭੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ।

'ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਹ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਬਣਾਈ

ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਹਜੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਈ

ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਹਾ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਈ' ਗਉੜੀ ਮ: 3 160

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਿਖ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਸਤਿਸੰਗਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਤਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੰਗਤਿ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦ੍ਰੜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਵੱਲ ਲਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮਨੁਖੀ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਜੇਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਕਤ ਸ਼ਬਦ ਪੜਨ ਸੁਨਣ ਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਤਸੰਗਤਿ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਬਿਲਾ ਨਾਗਾ ਰੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਹੈ। ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਜ ਰਜ ਕੇ ਭੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ਇਹ ਪਦਾਰਥ

'ਜੋ ਕੋ ਖਾਵੈ ਜੋ ਕੋ ਭੁੰਚੈ ਤਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ'

ਅਸੀ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਫਲ ਆਦਿ —ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ assimilate ਹੁੰਦਾ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਆ ਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਗਾਈ ਸੁਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜਾਂ ਭੁੰਚਣਾ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਦਰ assimilate ਕਰਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਭੁੰਚਨ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ-ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ—ਨੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਭੁੰਚਨ (assimilate ਕਰਨ) ਦਾ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਮਰਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਪਰ ਉਸਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਬਲ ਦੇਂਦੀ (will power) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਬਲਵਾਨ ਸਰੀਰ ਦੁਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿਕ ਦੋਖੀਆਂ (ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਬਾਗ ਪ੍ਰਵਾਰ ਹਨ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਤਪਰ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਜਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ. ਹੁਕਮ ਹੈ :

'ਹਉਮੈ ਜਾਈ ਤਾ ਕੰਤਿ ਸਮਾਈ'

ਇਹ ਹਉਮੈ ਕੀ ਹੈ ? ਆਮ ਤੌਰ ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਇਕ ਅਤਿ ਪ੍ਰਬਲ ਰੋਗ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੀ ਸਤਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਇਕ ਸਲੋਕ

'ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ'

ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਕਰਕੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਚਿਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦਾ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਅਤੇ ਦਾਰੂ (ਦਵਾਈ) ਹੋਣਾ ਨਿਸਚੇ ਕਰਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਾਰਟ ਵੀ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭੀ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਪਾਸੀ ਕਾਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ?

ਇਹ ਹੈ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਜ ਹੋਂਦ ਮੈਂ ਮੇਰੀ (I-am-ness) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ—ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਪਣੱਤ (individualism) ਅਜੇਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨੁਖੀ ਜੀਵਨ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸ' ਕਿਹਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਉਸ ਰਾਮ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਰਾਮ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਹੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਹੋਰ ਮਨੁਖਾਂ ਤਥਾ ਜੀਵ ਜੰਤਾਂ ਤੋਂ ਅਡਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ' ਦੀ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਓਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ? 'ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ' ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਅਪਣੱਤ (Individual ਹੋਂਦ) ਰਖਣ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦੀ ਅਡਰੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਨਿਰਾ ਮਨਖ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ 'ਹਉਂ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹਰ ਜਾਨਦਾਰ ਵਿਚ ਹੈ—ਸਾਰੀ ਉਪਜ 'ਹਉਂ' ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਜ ਕੇ 'ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਪਾਈ' ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

'ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜਗੁ ਉਪਜੈ ਪੁਰਖਾ' ਸਿਧ ਗੋਸ਼ਟ (946)

ਇਸੇ ਪਰਥਾਏ ਹੀ ਇਹ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ 'ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ'

ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਨੀ ਸਰਬਵਿਆਪਕ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕੀ ਦੂਸ਼ਨ ਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ' ਅਤੇ 'ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਹਉ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਜੋ ਹਰ ਹੋਂਦ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਦੀ ਵੀ ਸੀਮਾਂ ਹੱਦ (limit) ਹੈ ਉਸ ਸੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਹਉਮੈ ਸੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਹ ਉਸ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਅਗੇ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦੀ 2 ਜਦੋਂ ਇਹ

'ਹਉ ਮਾਰਉ' ਹਉ ਬੰਧਉ ਛੋਡਉ'' ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪੁਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪੁਜਿਆ ਜੀਵ ਜਾਂ ਮਨੁਖ ਨ ਨਿਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਖਦਾ ਤੇ ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਏਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਸਤ ਆਤਮਾ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਅਸਲਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਰਬ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਰੀਕਾ ਕਰਨ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਰਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੁਜਿਆ ਮਨੁਖ ਫਿਰ ਨਿਜ ਸੁਆਰਥ ਤੋਂ ਅਗੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਦੁਆਰੇ ਭੋਗੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਏਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨਾਂ ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਉਂ ਬਣੀ ਸੁਰਤ ਓਸ ਨੂੰ ਓਹੋ ਜਹੇ ਜਨਮ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਚਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੋ ਜੇਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'ਮਨ ਤਨ ਥਾਪਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਅਪਨਾ ਇਹੋ ਆਵਨ ਜਾਣਾ'

ਸੂਹੀ ਮ. ੫ 883

ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਜਿਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਹਉਮੈ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਟਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ

ਦਾਰੂ ਭੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਟੇਕ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾ ਦੇਵੇ ਕਿ

'ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਅਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣਿ' 441 ਅਤੇ

'ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਨ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ' 441 ਅਥਵਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਲਾ ਤਾਂ 'ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸ' ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ 'ਹਉ' (ਮੈਂ ਮੇਰਾ) ਦੇ ਅਸੀਮ (limitless) ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ 'ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ' ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਭੁਲਾ ਦਿਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੀਮਾਬਧ (within limit) ਹਉ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹੋ 'ਹਉ' ਜੋ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਬਣ ਗਈ ਸੀ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਟਣਹਾਰ ਦਾਰੂ (ਇਲਾਜ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

'ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨ ਮਾਰਸੀ'

ਦੀਰਘ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ 'ਹਉ'' ਨੇ ਮਾਰ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਮਨੁਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਭਰੇ individualism (ਮੈਂ ਮੇਰਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ) ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੇ ਦੈਵੀ ਅਹਿਸਾਸ (Divine universalism) ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਾਂ ਨੂੰ ਪੁਜਿਆ ਮਨੁਖ ਫਿਰ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ :

'ਕੀਤਾ ਕਰਣਾ ਸਰਬ ਰਜਾਈ ਕਿਛੁ ਕੀਚਹਿ ਜੇ ਕਰਿ ਸਕੀਐ
ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਕਿਛੂ ਨ ਹੋਵੈ ਜਿਉ ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਖੀਐ
ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਭੁ ਕੋ ਤੇਰੈ ਵਸਿ
ਅਸਾ ਜੋਰੁ ਨਾਹੀ ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਹਮ ਸਾਕਹ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਬਖਸਿ'

736

ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਮਲੀ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

'ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ
ਨਾਨਕ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ' 466

ਸੋ ਮੁਖ ਸਵਾਲ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸ (individualism) ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਣ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਹ ਮਾਮਤਾ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੁਧੇ ਮਨੁਖ ਲਈ ਵਡਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬੜੇ ਕਰੜੇ ਪਰਚੇ ਪਾਏ ਹਨ। ਸਿਖ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ।

'ਜਉ ਤਉ ਪ੍ਰੇਮ ਖੇਲਣ ਕਾ ਚਾਉ
ਸਿਰੁ ਧਰਿ ਤਲੀ ਗਲੀ ਮੇਰੀ ਆਉ
ਇਤੁ ਮਾਰਗਿ ਪੈਰੁ ਧਰੀਜੈ
ਸਿਰੁ ਦੀਜੈ ਕਾਣਿ ਨ ਕੀਜੈ' 1412

ਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਗਾਖੜੀ ਸਿਰੁ ਦੀਜੈ ਆਪ ਗਵਾਇ (ਵਾਰ ਸੋਰਠ) 649

ਅਤੇ ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤਿ ਮਾਰਗ ਜਾਣਾ' 918

ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿਤਾ

'ਪਹਿਲਾ ਮਰਨ ਕਬੂਲ ਜੀਵਨ ਕੀ ਛਡਿ ਆਸ
ਹੋਹੁ ਸਭਨ ਕੀ ਰੇਣਕਾ ਤਉ ਹਮਾਰੈ ਪਾਸਿ' 1102

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਭਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕਦੀ ਤਲਵਾਰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ

ਹੋਏ ਸਿਖ ਦਾ ਸਿਰ ਕਲਮ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਇਉਂ ਕਰ ਕੇ ਚੁਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਗਏ ਸਗੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਓਹੋ ਤਲਵਾਰ ਲਿਸ਼ਕੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਟਪਕਦੇ ਖੂਨ ਨੇ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾ ਦਿਤਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਠੀਕ ਹੀ ਸਿਖ ਦੇ 'ਸਿਰ ਧਰਿ ਤਲੀ ਗਲੀ ਮੇਰੀ ਆਉ' ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ।

ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸਗੋਂ ਸਤਾਰ੍ਹਵੀਂ ਅਤੇ ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਈਸਵੀ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਕਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰੀਬਨ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ—ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿਖਾਂ ਨੇ ਲਖਾਂ ਜਾਨਾਂ ਹੂਲ ਕੇ 'ਸਿਰ ਦੀਜੈ ਕਾਣ ਨ ਕੀਜੈ' ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਤਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਅੰਦਰ ਭੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ; ਗੁਰੂ ਕੇ ਬਾਗ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੰਗਸਰ (ਜੈਤੋ) ਅਤੇ ਹੁਣ ਹੁਣੇ ਸਾਲ 1984 ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਨਾਂ ਦੀ ਅਹੂਤੀ ਪਾ ਕੇ 'ਪਹਿਲਾ ਮਰਨ ਕਬੂਲਿ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਗੇ ਸਿਰ ਨਿਹੁੜਾਇਆ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪਾ ਗਏ ।

ਧੰਨ ਹਨ ਉਹ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲਾਲ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਅਵੱਸ਼ ਵਾਪਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਇ ਅਡੋਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹਸਦੇ 2 ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਗਏ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਇਆ, ਚਰਖੀਆਂ ਤੇ ਚੜ ਗਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਤਸੀਹੇ ਸਹੇ ਪਰ ਡੋਲੇ ਨਹੀਂ । ਆਖਰ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਸਨ ਸਾਡੇ ਜਹੇ ਸਰੀਰ ਰਖਦੇ ਸਨ । ਚਣ ਚੁਣ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਹਾਨ ਦੁਖ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਨਾਂ ਇਸ ਤੇ ਸਬਰ ਦਾ ਘੁਟ ਭਰਦੇ ਹੋਇ ਅਤਿ ਬਲਵਾਨ ਆਤਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਤਾ ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ? ਉਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਕੋ ਗੱਲ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਨਾਂ ਦਾ ਜੀਊਣਾ ਮਰਨਾ ਕਿਸੇ ਅਸੂਲ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰਾ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋਏ ਸਨ । ਉਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪਰਪੱਕ ਸੀ ਕਿ

'ਦੇਹ ਅਨਿਤ, ਨ ਨਿਤ ਰਹੈ, ਜਸ ਨਾਵ ਚੜੈ'

ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਾਸਵੰਤ ਸਰੀਰ ਨੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸਿਦਕ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਡੁਲਾਇਆ ਜਾਏ ।

ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਉਨਾਂ ਨੇ ਖੜੇ ਪੈਰ ਦ੍ਰਿੜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਬਲਕਿ ਅਜੇਹੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਉਨਾਂ ਅੰਦਰ ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੋਈ ਸੀ)

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸੀ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ

'ਜਿਸ ਨਾਮ ਰਿਦੈ ਸੋਈ ਵਡ ਰਾਜਾ --ਜਿਸ ਨਾਮ ਰਿਦੈ ਤਿਸ ਪੂਰੇ ਕਾਜਾ'

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਆਸਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ :

ਅਸਥਿਰ ਰਹਹੁ ਡੋਲਹੁ ਮਤ ਕਬਹੂ ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਅਧਾਰਿ'

ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਰੂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫਿਰ ਅਤਿ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਡੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖੀ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਧਾਰ ਹੇਠੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦਾਗੇ ਗਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—

'ਦਾਗੇ ਹੋਇ ਸੁ ਰਣ ਮਹਿ ਜੂਝਹਿ'

ਪਰ ਮਤ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਰੂ ਕੇਵਲ ਸੀਸ ਭੇਟਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ 'ਗੁਰ ਆਗੈ ਸੀਸ ਭੇਟ ਦਿਉ' ਨੂੰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਰੋਗੀ ਹਉਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਿਆਗ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਮਨੁਖ ਦੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਸ ਭੇਟਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪੁਜਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਉ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮਸ਼ਕ (practice) ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਕਾਈਏ। ਇਸ ਰੋਗੀ ਹਉਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਤੌਰ ਹਰ

ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਹੈ , ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਵਡ ਪਰਵਾਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਰਖਣ ਦੀ ਹਉ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਨਦੌਲਤ ਤੇ ਭੂਮੀ ਰਖਣ ਦਾ ਗੁਮਾਨ ਹੈ, ਕਈ ਉਚੀ ਜ਼ਾਤ ਕੁਲ, ਕੋਈ ਬਾਹੂ ਬਲ, ਕੋਈ ਵਿਦਵਤਾ, ਕੋਈ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਕੋਈ ਹਕੂਮਤ, ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨ ਵਡਿਆਈ ਰਖਣ ਦੀ ਹਉ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੈ, ਗੱਲ ਕੀ ਹਰ ਮਨੁਖ ਇਸ ਰੋਗੀ ਹਉਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

'ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਮਾਨੁਖ ਕਉ ਦੀਨਾ'।

ਜਿਹੋ ਜਹੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁਖ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਤਿ ਨੇ ਅਜੇਹੀ ਹਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਇਕੋ ਸਾਂਝਾ ਦਾਰੂ 'ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤ ਹੈ ਸੋਇ' ਅੰਦਰ ਅੰਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

'ਸਰਬ ਜੀਆਂ ਮਹਿ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ਤਾ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ' 228

ਜੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਓਹੋ ਰਬ ਵਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਕ ਵੰਨੇ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਪੇਟ ਭਰ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਭੀ ਵਿਲਕਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵੰਨੇ ਅਣਮਿਣਵਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋਵੇ। ਬਾਣੀ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

'ਤੀਨ ਸੇਰ ਕਾ ਦਿਹਾੜੀ ਮਿਹਮਾਨੁ—ਅਵਰ ਵਸਤੁ ਤੁਝ ਪਾਹਿ ਅਮਾਨ'

ਤਾਂ ਅਮਾਨਤ ਮਿਲੇ ਧਨ ਤੇ ਜਫਾ ਮਾਰ ਰਖਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਹੱਕ ਹੈ ? ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਰਥਕ ਵੰਡ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਖਸ਼ ਅਮਾਨਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੱਲ ਮਾਰੀ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦਰੇਗ ਖਾਂਦਾ ਉੜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਹਰਾਮ ਹੀ ਤਾਂ ਖ਼ਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਹਰਾਮ ਹਲਾਲ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਵਡੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਰ ਅਪਸਰ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ,

ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਵਿਰਤਿ ਨਿਰਵਿਰਤਿ ਪਛਾਣੈ

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ

'ਮਨਮੁਖਿ ਸੂਤਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਪਿਆਰ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਗੇ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਬੀਚਾਰਿ' 1323

ਅਤੇ

'ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਟੀ ਭਲੀ ਜਿਨਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰੁ' 316

ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਇਕਠਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਡੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ :

'ਇਸੁ ਜਰ ਕਾਰਣਿ ਘਣੀ ਵਿਗੁਤੀ ਇਨਿ ਜਰ ਘਣੀ ਖੁਆਈ

ਪਾਪਾ ਬਾਝਹੁ ਹੋਵੈ ਨਾਹੀ ਮੁਇਆ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਈ' 417

ਮਨੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਨਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੀ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਦੀਨ ਦੁਖੀ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਰਖਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਹਰਾਮ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਧ ਘਟ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵੰਡ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਇ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸੁਹੇਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਹੈ :

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਬਹੁਤ ਤਿਸੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਚਿੰਤਾ

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਥੋਰੀ ਸੁ ਫਿਰੈ ਭ੍ਰਮੰਤਾ

ਦੁਹੂ ਬਿਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਮੁਕਤਾ ਸੋਈ ਸੁਹੇਲਾ ਭਾਲੀਐ' 1019

ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਵਡੇ ਨਿਸਚੇਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰਾਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਵਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।

ਨਾਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੁਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਸੁਨਹਿਰੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਾਈ ਹ, ਓਹ ਹੈ :

'ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ

ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ।' 1245

ਧਰਮ ਦੀ (ਧੋਖੇ ਠਗੀ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਧਨ ਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਅਨੁਸਾਰ ਦਸ਼ਾਂ ਨਹਵਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਈ ਲਾਲੋ, ਹਰਾਮ ਦੀ ਲੁਟ ਖਸੁਟ ਤੇ ਪਲ ਰਹੇ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਨਾਲੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਗੁਣਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮਨੁਖ ਸੀ।

ਇਉਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਜ਼ਾਤ ਕੁੱਲ ਦੀ ਵਡਿਆਈ, ਹਕੂਮਤ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਅੰਦਰ ਜਾਨਣਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਜ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਹਿਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹਨ — ਇਸ ਨਜ਼ਾਮ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆਇਆ ਮਨੁਖ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੈ

'ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਦੁਖ ਭਾਰੀ'

ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਮਨੁਖ ਨੇ ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਉਲੀਕਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਬਨਣਾ ਹੈ ਬਾਂਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:

'ਆਜੁ ਮਿਲਾਵਾ ਸੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਟਾਕਿਮ ਕੂੰਜੜੀਆਂ ਮਨਹੁ ਮਚਿੰਦੜੀਆਂ'

488

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨੁਖ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜਤਾਇਆ ਹੋਇਆਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਠਲ ਪਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾਂ ਅਜ (ਇਹੋ ਜੀਵਨ ਹੀ) ਅਸਲ ਮੌਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਿਧਰੇ ਢੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

'ਸੋ ਰੋਗੀ ਬਣ ਗਈ ਹਉਮੈ'

ਜੋ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਲਗਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਦੁਖ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ, ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਇਸ਼ (ਹਉਮੈ) ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਏਨਾ ਬਲਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਲਵਾਨ ਹੋਇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ (ਇਲਾਜ) ਲਭ ਸਕੇ। ਮਨ ਨੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ, ਕਿ

ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕੋਟ ਅੰਦਰ ਛੁਪਿਆ ਇਹ ਮਨ 'ਅਗਮ ਅਪਾਰ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਮੰਦਰ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲਤਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀਦੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਬਨਉਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਮੁਖ ਗਲ ਮਨ ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰਖਣ ਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ— ਆਸਾਂ ਉਮੈਦਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ— ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਟਕਦਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਸੋਚਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੀ ਸੋ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਮਨ ਦੀ ਅਜ਼ੇਹੀ ਸੋਚਨੀ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੈ

ਗਿਆਨ ਖੜਗੁ ਲੈ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ਹੇ' 1022

ਅਥਵਾ ਮਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੂਝਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਮਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ, ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੌੜਦਾ ਸੀ ਨੇ 'ਅੰਤਰ ਗਤਿ ਧਿਆਨੇ' ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਥਵਾ objective ਤੋਂ subjective ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਖੜਗ (ਤਲਵਾਰ) ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ (ਆਪਣੀ ਚੰਚਲਤਾ ਮਾਰਨ) ਲਈ ਭੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹੀ ਆਧਾਰ ਬਨਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਉਸਰਦੀ ਹੈ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ individualistic tendency (ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਓਨਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਚਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੋ ਮਨੁਖ ਨੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਗਈ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਸਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਪਨਾ ਆਪ ਸਉਂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ

ਬਣ ਜਾਣ ਨਾਲ :

'ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ'

(ਅਨੰਦ ਮ: 3)

ਜਦੋਂ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਧਨ ਪਦਾਰਥ) ਜਿਸ ਨੇ 'ਮੈ ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆਂ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਦੇ ਅਤੇ ਐਸਾ ਮਨੁਖ ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭੀ ਫਿਰ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ;

'ਜਉ ਤਨੁ ਚੀਰਹਿ ਤਉ ਅੰਗ ਨ ਮੋਰਉ
ਪਿੰਡੁ ਪਰੈ ਤਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਤੋਰਉ" 484



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਖ੍ਰੀਦ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਵਾਲੇ

ਸਹਾਇਕ

1 ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਪਟਿਆਲਾ
2 ਕੇਰਾਲਾ ਖੋਜਮੰਨ ਸਿੱਖ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਕੋਚੀਨ
3 ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਹੁਸ਼ੀਆਰਪੁਰ।
4 ਬਾਬਾ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਟ੍ਰਸਟ ਵੇਸਟ ਪਟੇਲ ਨਗਰ, ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ।
5 ਸ੍ਰ: ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਕਲਾਥ ਮਰਚੈਂਟਸ, ਜਗਰਾਓਂ
6 ਸ੍ਰ: ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼, ਤਹਿਸੀਲ ਰੋਡ, ਜਗਰਾਓਂ
7 ਸ੍ਰ: ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਗੁਰਦੀਪ ਨਗਰ, ਜਗਰਾਓਂ
8 ਗਿਆਨੀ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਨੂਰਾਨੀ ਜੋਤ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈਸ, ਜਗਰਾਓਂ
9 ਸ੍ਰ: ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਡੀਅਨ ਆਟੋ ਮੋਬਾਈਲਜ਼, ਕੁਰਨੂਲ A. P.
10 ਬ੍ਰਿਗੇਡੀਅਰ ਕੁਸ਼ਲਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਨਾਭਾ
11 ਸ੍ਰ. ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਨੀਊ ਪ੍ਰੇਮ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਸਾਬਕਾ ਧਨਬਾਦ)
12 ਗਿ. ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਗਰ, ਜਲੰਧਰ (ਸਾਬਕਾ ਬੰਬਈ)
13 ਸਰਦਾਰ ਕਲਾਥ ਹਾਊਸ ਲਾਜਪਤ ਰਾਇ ਰੋਡ ਜਗਰਾਓਂ
14 ਕੈਪਟਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਗੋਬਿੰਦ ਨਗਰ, ਡੇਹਰਾਦੂਨ
15 ਸ੍ਰ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿਆਮਤ ਪੁਰ, ਜ਼ਿਲਾ ਬੁਰਦਵਾਨ W B
16 ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਸੇਵਕ ਜੱਥਾ, ਬੀਕਾਨੇਰ
17 ਸ੍ਰ: ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਟੋਭਾ ਚੇਤ ਸਿੰਘ, ਪਟਿਆਲਾ
18 ਸ੍ਰ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਚੀਫ ਬੁਕਿੰਗ ਕਲਰਕ ਰੇਲਵੇਜ਼, ਜਗਰਾਓਂ
19 ਸ੍ਰ: ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਖਾਰ ਬੰਬਈ
20 ਸ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ਼ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਜਗਰਾਓਂ
21 ਸ੍ਰ: ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਪਟਿਆਲਾ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੜ੍ਹਣ ਯੋਗ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਪੁਸਤਕ :—

1. ਨਾਨਕ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਚਲਾਇਆ ਮੁੱਲ 10 ਰੁਪੈ ਇਲਾਵਾ ਡਾਕ ਖਰਚ
2. ਵਰਿਆਮ ਇਕਲਾ .. ਦੂਜੀ ਛਾਪ 15 ਰੁਪੈ

8, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ 1920-25 4 ਰੁ:

ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੰਦਾ 20/- ਇਕ ਵੇਰਾ ਜੀਵਨ ਪਰਯੰਤ ਚੰਦਾ 150/-
ਪਰਦੇਸਾਂ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਡਾਕ 300/- ਰੁਪੈ ਹਵਾਈ ਡਾਕ 500/- ਰੁਪੈ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫਰਵਰੀ, 1987
ਛਾਪਕ: ਨਿਊ ਮਾਟਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਪਟਿਆਲਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੀਠੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰ

ਦਾ ਰਸ ਮਾਨਣ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜਾਉ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹੋਵੋ ,

ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰੋ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਆਰੀ ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਨਿਆਰਾ ਸਰੂਪ ਬਖਸ਼ਿਆ ਸੀ। ਏਸੇ ਸਦਕਾ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣੇ ਗਏ ਹੋ। ਦਾੜ੍ਹੀ ਕੇਸ ਤੇ ਦਸਤਾਰ ਇਸ ਰੂਪ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ--ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ --ਨੌਜਵਾਨੋ ਪਟਕੇ ਬੰਨਣੇ ਛਡੋ, ਸੋਹਣੀ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਓ ਬੀਬੀਓ ਭੈਣੋ—ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਵਾਂ ਕਟਣੀਆਂ, ਤੇ ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਫਿਰਨਾ ਛੱਡੋ ਇਹ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ —

ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਮੂਹਰੇ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗ ਅਹਿੱਲ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਰਾ ਰੂਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਖ ਬੱਚੀਆਂ ਹੋਣਾ ਨਿਸਚੇ ਕਰਾਏਗਾ।

ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ 1984 ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵਰਤਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ , ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ --

'ਜਬੈ ਬਾਣ ਲਾਗਿਓ-ਤਬੈ ਰੋਸ ਜਾਗਿਓ'

ਆਓ ਇਸ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿਖੀਏ—ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਗੁਰ ਸਿਖ ਦਿਲ ਹਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਲਸ ਖਾਲਸੇ ਬਣ ਜਾਓ— ਕਿਉਂ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਇਕ ਘੁਰਕੀ ਨ ਸਹਿ ਸਕਿਆ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ 1984 ਦਾ ਇਕੋ ਜਵਾਬ ਹੈ :—

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਰੂਪ ਅਤੇ 'ਨ ਡਰਉਂ' ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਧਾਰੋ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਚੇ ਸੁਚੇ ਸਿੰਘ ਬਣ ਜਾਓ। ਬੰਨੇ ਖਾਲਸਈ ਰਹਿਤ ਨੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ। ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ—

ਜਿਸ ਸਿਕਦਾਰੀ ਤਿਸੈ ਖੁਆਰੀ।